

Що робити, якщо у вас підтверджено COVID-19 або ви це підозрюєте

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19 або захворіли після контакту з особою, що має COVID-19, ви можете допомогти зупинити поширення COVID-19 на інших. Дотримуйтесь наведених нижче вказівок.

Симптоми COVID-19

Поширеними [симптомами](#) COVID-19 є висока температура, кашель та задишка. Інші симптоми можуть включати озноб, біль у м'язах, головний біль, біль у горлі та втрату відчуття смаку чи нюху.

Якщо ви контактували особою, яка має позитивний результат тесту на COVID-19, і у вас є ці симптоми, ви, можливо, заразилися COVID-19. Зверніться до свого лікаря для тестування на COVID-19.

Візьміть участь у інтерв'ю служби охорони здоров'я

Якщо ви отримаєте позитивний результат на COVID-19, з вами зв'яжеться інтерв'юер служби охорони здоров'я, як правило, по телефону. Інтерв'юер допоможе вам зрозуміти, що робити і яка підтримка доступна.

Інтерв'юер спитає імена та контактну інформацію осіб, з якими ви нещодавно близько контактували. Цю інформацію запитують, щоб сповістити їх, що вони могли заразитись. Вони не розкриють ваше ім'я цим особам під час звернення до них.

Залишайтесь вдома, за винятком тих випадків, коли вам необхідно отримати медичну допомогу.

Необхідно залишатися вдома, за винятком тих випадків, коли потрібно отримати медичну допомогу. Не ходіть на роботу, до школи чи в громадські місця. Уникайте використання громадського транспорту, послуг приватних перевезень або таксі. Попросіть друзів чи членів сім'ї робити покупки або скористайтесь послугою доставки продуктів.

Зателефонуйте, перш ніж піти до лікаря

Повідомте свого лікаря, що у вас COVID-19, або ви проходили тестування на COVID-19. Надягайте маску для обличчя з тканини, коли входите до приміщення. Ці кроки допоможуть людям в офісі чи залі очікування не захворіти.

Ізолюйте себе від людей і тварин у вашому домі

- Люди:** Наскільки це можливо, перебувайте у окремій кімнаті і тримайтеся на відстані від інших людей, а також використовуйте окрему ванну кімнату, якщо вона є.
- Тварини:** Обмежте контакт з домашніми тваринами та іншими тваринами під час хвороби. Якщо це можливо, попросіть іншого члена домогосподарства доглядати за тваринами. Якщо ви повинні доглядати за домашньою твариною, мийте руки до та після взаємодії з домашніми тваринами та надягайте маску для обличчя з тканини, якщо це можливо. Дивіться [COVID-19 і тварини](#) для отримання додаткової інформації.

Скільки часу потрібно перебувати на самоізоляції?

1. Якщо у вас підтверджено COVID-19 або ви це підозрюєте та є **симптоми**, ви можете припинити домашню ізоляцію, якщо:
 - у вас не було гарячки протягом щонайменше останніх 24 годин без використання жарознижувальних засобів, **ТА**
 - Ваші **симптоми** послабшають, **ТА**
 - Минуло щонайменше 10 днів з моменту появи перших симптомів.
2. Якщо ви отримали позитивний результат тестування на COVID-19, але **не мали жодних симптомів**, ви можете припинити домашню ізоляцію, якщо::
 - Минуло щонайменше 10 днів з дня вашого першого позитивного тесту на COVID-19 **І**
 - Ви не захворіли на COVID-19.

Запобігання поширенню COVID-19

- **Надягайте маску для обличчя з тканини**, коли ви знаходитесь поруч з людьми або домашніми тваринами і перед тим, як увійти до приміщення органу охорони здоров'я. Якщо ви не можете носити маску для обличчя з тканини, інші люди повинні надягати маску для обличчя з тканини, коли вони заходять у вашу кімнату.
- **Часто мийте руки.** Мийте руки з мілом і водою не менше 20 секунд. Якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб на основі спирту, який містить щонайменше 60% спирту. Намагайтесь не торкатися обличчя немитими руками.
- **Коли кашляєте та чхаете, закривайте ніс та рот тканиною.** Викидайте використані тканини, а потім помийте руки.
- **Щодня очищуйте поверхні, яких часто торкаються**, включаючи стійки, стільниці, дверні ручки, ручки кранів у ванній кімнаті, туалетне приладдя, телефони, клавіатури, планшети та тумбочки. Використовуйте побутовий спрей для очищення або протирайте та дотримуйтесь вказівок на етикетці.
- **Не використовуйте сумісно з іншими особами особисті предмети**, включаючи посуд, келихи, чашки, рушники чи постільну білизну.

Стежте за своїми симптомами

Одразу зверніться до лікаря, якщо ваші симптоми погіршаться (якщо у вас виникнуть проблеми з диханням тощо). Якщо у вас виникла невідкладна ситуація і вам потрібно зателефонувати за номером 911, повідомте персоналу диспетчерської служби, що у вас COVID-19 або ви маєте таку підозру. Якщо можливо, надіньте маску для обличчя з тканини до прибуття швидкої медичної допомоги.

Яка різниця між ізоляцією та карантином?

- **Ізоляція** - це те, що ви робите, якщо у вас є симптоми COVID-19 або у вас позитивний тест на COVID-19. Ізоляція означає, що ви перебуваєте вдома та тримаєтесь на відстані від інших людей (включаючи членів домогосподарств) протягом рекомендованого періоду часу, щоб уникнути поширення хвороби.

Щоб подати запит на цей документ в іншому форматі, телефонуйте 1-800-525-0127. Особи, що страждають на глухоту або вади слуху, мають телефонувати за номером 711 ([Washington Relay](#)) або надіслати електронного листа за адресою civil.rights@doh.wa.gov.

- **Карантин** - це те, що ви робите, якщо ви контактували з кимось з підтвердженим COVID-19. Карантин означає, що ви перебуваєте вдома та тримаетесь на відстані від інших протягом рекомендованого періоду часу, якщо ви інфіковані та можете інфікувати інших. Карантин перетворюється на ізоляцію, якщо пізніше ви отримаєте позитивний результат тесту на COVID-19 або у вас з'являться симптоми COVID-19.

Більше інформації доступно для [членів вашого домогосподарства, інтимних партнерів та доглядачів](#).

Більше інформації та ресурси про COVID-19

Будьте в курсі [поточної ситуації з COVID-19 у штаті Вашингтон](#), [заяв Governor Inslee](#) (губернатора Інслі), [симптомів, того, як поширюється захворювання](#) і [як і коли люди повинні пройти тестування](#). Для отримання додаткової інформації див. наші [Часті запитання](#).

Ризик захворювання на COVID-19 не пов'язаний з расою, етнічною принадливістю чи національністю. [Стигматизація не допоможе у боротьбі з хворобою](#). Діліться точною інформацією з іншими, щоб уникнути поширення чуток та дезінформації.

Є питання щодо COVID-19? Телефонуйте на нашу гарячу лінію за номером **1-800-525-0127** і натисніть #. Для отримання послуги перекладу назвіть свою мову, коли отримаєте відповідь на дзвінок. **Час роботи гарячої лінії:** з 6:00 до 22:00 з понеділка по п'ятницю та з 8:00 до 18:00 на вихідних. З питаннями щодо вашого здоров'я, тестування на COVID-19 або результатів тесту зверніться до лікаря.

Щоб подати запит на цей документ в іншому форматі, телефонуйте 1-800-525-0127. Особи, що страждають на глухоту або вади слуху, мають телефонувати за номером 711 ([Washington Relay](#)) або надіслати електронного листа за адресою civil.rights@doh.wa.gov.